

離乳食の進め方

*衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えます。



荒川区保健所

| | 離乳初期 (5～6 か月頃) | 離乳中期 (7～8 か月頃) | 離乳後期 (9～11 か月頃) |
|-----------|---|---|--|
| 離乳食の回数 | 1回 | 2回 | 3回 |
| 食べる時の口の様子 | 口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになります | 舌と上あごでつぶしていくことが出来るようになります | 歯ぐきでつぶすことが出来るようになります |
| 調理形態 | なめらかにすりつぶした状態 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| ポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥から始めます。 ・新しい食品を始める時には、離乳食用のスプーンで1さじずつ与えます。 ・赤ちゃんの様子をみながら量を増やしていきます。 ・慣れてきたら、野菜、果物を与えます。 ・さらに慣れたら、豆腐、白身魚、固ゆでした卵黄など種類を増やしていきます。 ・母乳または育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って、欲するままに与えます。  | <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきます。 ・離乳がすすむにつれて、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていきます。 ・食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、乳製品、各種野菜、海藻と種類を増やしていきます。 ・野菜類には、緑黄色野菜も取り入れます。 ・調味料は必要に応じて使います。薄味に配慮し、料理のレパートリーを増やしていきます。 ・油(バター、マーガリン、植物油など)も使えます。 ・母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与えます。このほかには、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に3回程度与えます。 ・食べさせ方は、平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 | <ul style="list-style-type: none"> ・共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねます。 ・はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えません。 ・離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与えます。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与えます。 ・食べさせ方は、丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。 ・手づかみ食べを体験していきます。  |



離乳開始の目安

- 首のすわりがしっかりして、寝返りができるようになります。
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなります。
- 食べ物に興味を示すようになります。

離乳完了期 (12～18 か月頃) のポイント

- 1日3回の食事のほか、1～2回の補食(おやつ)を必要に応じて与えます。 ■調理形態は「歯ぐきでかめる固さ」となります。
- 手づかみ食で、前歯でかみ取る練習をして「一口量」を覚え、やがてスプーンやフォークを使うようになって、自分で食べる準備をしていきます。自分で食べる楽しみを増やします。
- 形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態が「離乳の完了」となります。
- 牛乳を飲用として与える場合は、1歳を過ぎてからが望ましいです。コップを使って牛乳を飲めるようにしていきましょう。

子育てハッピー講座 5か月児



◆つぶしがゆ(10倍がゆ)の作り方

- ① 大さじ1の米をといだら、150cc(大さじ 10 杯)の水を加えて、30 分くらい浸水する。
- ② 弱火で 40 分～50 分くらい火にかけ、煮る。(ふきこぼれるのでふたをずらしておく)
- ③ 米がやわらかくなったら、火を止めてふたをし、10 分蒸らす。
- ④ 米粒をつぶすか、こしてなめらかにする。

◆野菜ペーストの作り方

- ① 人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツなど、自宅にある「アクの少ない野菜」を大きめに切る。

- ② 鍋に野菜を入れ、かぶる位の水を入れて、水から1時間程度火にかける。(中火～弱火)



家族の食事にアレンジできます！

- ③ 野菜をとり分けて、すりつぶすか裏ごしする。



人参のマッシュ



玉ねぎのマッシュ



キャベツのマッシュ



トマト

湯むきをして、皮と種をとり、すりつぶすか裏ごしする。





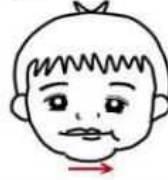
ほうれん草

茹でてから葉先のみ細かく刻み、すりつぶすか裏ごしする。

*** 離乳食を冷凍保存する時は、賞味期限は 1 週間程度が目安となります ***

離乳の進め方の目安



| | | 離乳の開始 | → | | | 離乳の完了 |
|--|-----------|---|--|--|---|-------|
| 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。 | | | | | | |
| | | 離乳初期 生後5～6か月頃 | 離乳中期 生後7～8か月頃 | 離乳後期 生後9～11か月頃 | 離乳完了期 生後12～18か月頃 | |
| 食べ方の目安 | | ○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 | ○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく。 | ○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 | ○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。 | |
| 調理形態 | | なめらかにすりつぶした状態 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 歯ぐきで噛める固さ | |
| 1回当たりの目安量 | | | | | | |
| I | 穀類 (g) | つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。 | 全がゆ 50～80 | 全がゆ 90～軟飯80 | 軟飯80～ ご飯80 | |
| II | 野菜・果物 (g) | | 20～30 | 30～40 | 40～50 | |
| III | 魚 (g) | | 10～15 | 15 | 15～20 | |
| | 又は肉 (g) | | 10～15 | 15 | 15～20 | |
| | 又は豆腐 (g) | | 30～40 | 45 | 50～55 | |
| | 又は卵 (個) | 卵黄1～ 全卵1／3 | 全卵1／2 | 全卵1／2～ 2／3 | | |
| | 又は乳製品 (g) | 50～70 | 80 | 100 | | |
| 歯の萌出の目安 | | | 乳歯が生え始める。 | 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。 | | |
| 摂食機能の目安 | | 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。  | 舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。  | 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。  | 歯を使うようになる。 | |

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える